

報道機関各位

エアロビクス教室の参加者募集について

ストレッチや頭の体操の要素を取り入れた、中高年向けの楽しいエアロビクス教室を開催します。仲間と一緒に、気持ちのいい汗をかきませんか。

- | | |
|---------|--|
| 1 日 時 | 平成28年8月17日(水)・24日(水)・31日(水)
9月 7日(水)・14日(水)
時間は各回とも、午後1時30分から2時30分まで |
| 2 場 所 | 箕輪町 町民武道館1階 |
| 3 内 容 | 中高年向けの、負担の少ない楽しいエアロビクス。
参加者どうしの交流を大切にします。 |
| 4 対象者 | 町内在住者および在勤者(定員30名) |
| 5 講 師 | 木下 順子さん(エアロビクスインストラクター) |
| 6 参加料 | 1,500円(保険料込み) |
| 7 申込み方法 | 文化スポーツ課(文化センター内)へ、8月12日(金)までに |

添付資料 有 無

文化スポーツ課 スポーツ振興係
(課長) 唐澤 勝浩 (担当) 小野 智弘
電 話 : 0265-70-6601
FAX : 0265-79-6368
E-mail : shougai@town.minowa.nagano.jp



平成28年度 エアロビクス教室 開催要項

- 1 目的
「やさしいエアロビクス」をテーマに、気持ちの良い汗をかきながら参加者の交流を深め、楽しく身体を動かす。
- 2 主催
箕輪町教育委員会
- 3 会場
町民武道館1階
- 4 日程
①8月17日(水) ④9月7日(水)
②8月24日(水) ⑤9月14日(水)
③8月31日(水)
※時間は全て午後1時30分～2時30分まで
- 5 講師
木下 順子 氏(スポーツ指導員)
- 6 内容
ストレッチや頭の体操の要素を取り入れた、中高年向けのエアロビクス。
- 7 参加料
1,500円(保険料込み)
※第1回開催日までに文化スポーツ課へ納入してください。
- 8 参加対象者
町内在住者および町内在勤者
- 9 参加申込方法
文化スポーツ課(町文化センター内)へ、8月12日(金)までに申し込む。
(定員30名:先着順)
- 10 服装・持ち物
体操のできる服装(ジャージ等)、室内用運動靴(底の厚いもの)、汗拭き用タオル、飲み物



※ご不明な点はお問い合わせください。

文化スポーツ課(町文化センター内)
電話 70-6601